

普台國民小學114年04月28日至114年05月04日菜單

日期	4月28日		4月29日		4月30日		5月1日		5月2日		5月3日		5月4日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
早餐	鬆餅(奶素)	1份	海苔壽司飯	1碗	香蒸蘿蔔糕	1份	薄片吐司	1份	沖繩黑糖捲	1份				
	豆沙包(全素)	1份	海苔片	1片	沙茶炒蛋(蛋素)	50g	塔香豆包絲	50g	醬油炒蛋(蛋素)	50g				
	菇炒油片絲	50g	美奶滋玉米	50g	沙茶干片(全素)	50g	五色玉米	45g	豆豉豆腐(全素)	50g				
	地瓜溫沙拉	55g	素若鬆	10g	金菇豆薯	45g	巧克力醬	10g	金茸瓠瓜	45g				
	草莓果醬	10g	小黃瓜絲	50g	豆皮白菜	50g	油菜	50g	豆芽三絲	50g				
	青江菜	50g	海牙豆腐味噌湯	1碗	福山萵苣	50g	香醇牛奶	1碗	鵝白菜	50g				
	黑糖烤奶	1碗			米漿	1碗			豆漿	1碗				
午餐	香Q白米飯	1碗	蘑菇鐵板麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	水餃	1份	奶香白醬麵	1.5碗				
	木須炒蛋(蛋素)	50g	腰果G丁	55g	鮮菇燴豆腐	55g	京醬干片	55g	糖醋豆常	50g				
	木須豆腐羹(全素)	50g	香草薯塊	55g	榨菜三絲	50g	什錦滷味	55g	鹹酥小吃	55g				
	蘿蔔若羹	55g	福山萵苣	50g	皮絲高麗菜	55g	鵝白菜	50g	青江菜	50g				
	花菜麵筋	45g	燕麥珍珠奶茶	1碗	油菜	50g	綠豆QQ	1碗	南瓜牛奶湯	1碗				
	高麗菜	50g			海結紅絲湯	1碗								
	大瓜丸湯	1碗												
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份
點心	統一優格	一份	甜甜圈	一份	養樂多優酪乳	一份	福樂鮮乳	一份						
晚餐	泡菜炒飯	1碗	小米飯	1碗	招牌炒麵	1.5碗	紫米飯	1碗					素蝦仁炒飯	1碗
	黑胡椒豆腸	50g	照燒滷蛋(蛋素)	1份	蠔油蘭花干	50g	瓜仔滷蛋(蛋素)	1份					洋芋燉排谷	55g
	餘香茄子	50g	照燒油腐(全素)	1份	芝麻球	1份	瓜仔素燥(全素)	1份					白菜滷	50g
	福山萵苣	50g	豆包炒脆芽	55g	青江菜	50g	小瓜拌木耳	50g					油菜	50g
	玉米濃湯	1碗	冬菜季豆	50g	筍香金針湯	1碗	牛蒡炒菇	45g					大瓜豆皮湯	1碗
			鵝白菜	50g			高麗菜	50g						
			冬瓜豆輪湯	1碗			蘿蔔玉米湯	1碗						
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	42.3	g	24.9	g	43.9	g	35	g	42.9	g		g	10.2	g
脂肪	49.7	g	40.6	g	50.3	g	45.2	g	51.7	g		g	35	g
醣類	111.4	g	122.8	g	141.1	g	112	g	113.7	g		g	47.7	g
熱量	1063	Kcal	955.5	Kcal	1192.1	Kcal	994.8	Kcal	1090.9	Kcal		Kcal	546.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	鬆餅(奶素)	鬆餅	(三)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕
4/28		豆沙包(全素)	豆沙包	4/30		沙茶炒蛋(蛋素)	蛋、竹筍、紅蘿蔔、素沙茶醬
		菇炒油片絲	油片、美白菇、香菇、紅蘿蔔			沙茶干片(全素)	豆干、竹筍、紅蘿蔔、素沙茶醬
		地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁、素沙拉醬			金菇豆薯	洋地瓜、金針菇、木耳、薑
		草莓果醬	草莓果醬			豆皮白菜	大白菜、香菇、角螺、薑
		青江菜	青江菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		黑糖烤奶	黑糖、奶粉			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	香Q白米飯	白米		午餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		木須炒蛋(蛋素)	蛋、豆芽菜、木耳			鮮菇燴豆腐	豆腐、大白菜、杏鮑菇、香菇
		木須豆腐羹(全素)	豆腐、紅蘿蔔、木耳、薑、醬油			榨菜三絲	榨菜、豆干、紅蘿蔔、木耳
		蘿蔔若羹	白蘿蔔、素肉羹、木耳、薑			皮絲高麗菜	高麗菜、皮絲、紅蘿蔔、薑
		花菜麵筋	白花菜、青花菜、麵筋、素火腿			油菜	油菜、紅蘿蔔、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、木耳			海結紅絲湯	海帶結、紅蘿蔔、薑
		大瓜丸湯	大黃瓜、素丸子、薑				
	晚餐	泡菜炒飯	白米、高麗菜、玉米、豆干、素食泡菜		晚餐	招牌炒麵	白油麵、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳、醬油
		黑胡椒豆腸	豆腸、節瓜、杏鮑菇、黑胡椒			蠔油蘭花干	蘭花干、秀珍菇、紅蘿蔔、薑、素蠔油
		餘香茄子	茄子、豆干、薑			芝麻球	芝麻球
		福山萵苣	福山萵苣、薑			青江菜	青江菜、薑
		玉米濃湯	玉米、洋芋、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉			筍香金針湯	竹筍、紅蘿蔔、木耳、金針
(二)	早餐	海苔壽司飯	白米、壽司醋	(四)	早餐	薄片吐司	白吐司
4/29		海苔片	海苔	5/1		塔香豆包絲	豆包、紅蘿蔔、九層塔、木耳
		美奶滋玉米	玉米、素沙拉醬			五色玉米	玉米、洋地瓜、香菇、紅蘿蔔、青豆仁
		素若鬆	素肉鬆			巧克力醬	巧克力醬、草莓果醬
		小黃瓜絲	小黃瓜			油菜	油菜、薑
		海牙豆腐味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌			香醇牛奶	奶粉
	午餐	蘑菇鐵板麵	麵條、玉米、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁		午餐	水餃	素水餃
		腰果G丁	素雞丁、洋地瓜、小黃瓜、甜椒、腰果、薑			京醬干片	豆干、四季豆、紅蘿蔔、甜麵醬
		香草薯塊	洋芋、地瓜、義式香料、椒鹽粉			什錦滷味	白蘿蔔、紫米糕、紫丸子、素黑輪、杏鮑菇、醬油
		福山萵苣	福山萵苣、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		燕麥珍珠奶茶	珍珠、燕麥、紅茶包、奶粉、二砂			綠豆QQ	綠豆、QQ、二砂
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		照燒滷蛋(蛋素)	水煮蛋、青豆仁			瓜仔滷蛋(蛋素)	水煮蛋、杏鮑菇、麻油瓜
		照燒油腐(全素)	油豆腐、青豆仁			瓜仔素燥(全素)	豆干、花瓜、素肉
		豆包炒脆芽	豆芽菜、豆包、紅蘿蔔、木耳			小瓜拌木耳	小黃瓜、木耳、白木耳、薑
		冬菜季豆	四季豆、杏鮑菇、冬菜、紅蘿蔔			牛蒡炒菇	牛蒡、美白菇、香菇、紅蘿蔔、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			高麗菜	高麗菜、薑、木耳
		冬瓜豆輪湯	冬瓜、豆輪、薑			蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米

[illegible]